**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Образовательная программа дополнительного образования детей «ОФП СКА» составлена для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско – юношеского центра «Ровесник». Программа разработана на основе директивных и нормативных до­кументов, регламентирующих деятельность муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»,
* Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
* Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Пра­вительства РФ от 07.03.1995 г. № 233),
* Нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Программа «ОФП СКА» имеет физкультурно- спортивную и танцевальную направленность,предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

 При составлении программы учитывался опыт работы педагогов дополнительного образования МБОУ ДОД ДЮЦ «Ровесник» п. Вача.

 Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка» («ОФП»).

 ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

 **Объем программы.**

Учебный курс рассчитан на занятия в течение 1 года 3 раза в неделю по 2 часа. Учебный год длится с сентября по май включительно.
Общий объем курса - 216 учебных часов.

**Срок реализации программы.**

1 год.

**Участники программы.**

Участниками программы являются дети 7-15 лет. Количество детей в группе – 15 человек, допущенные по состоянию здоровья врачом.

 **Место занятий.**

 Спортивный клуб Алтунино.

**Цель программы.**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий ОФП.

**Задачи программы.**
1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация цели и задач обеспечивается:

* осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
* взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;
* ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
* формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

 **Особенности данной программы.**

* разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
* оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
* применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

**Формы и режим занятий.**

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

**Методы обучения.**

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

**Материально-техническое оснащение.**

1. Лыжи, палки.

2. Коньки.

3. Мячи для фитбола, степы, скакалки, обручи, кегли, малые мячи.

4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные).

5. Эстафетные палочки.

**Дидактико-методическое оснащение.**

1.Наглядные пособия.

2.Тактические схемы.

3. Видеозаписи.

4.Тестовые задания.

**Методические приемы.**

1. Демонстрация упражнения преподавателем.

2. Подводящие упражнения.

3. Дополнительные упражнения.

4. Подвижные игры.

5. Игровые упражнения.

6. Эстафеты.

7. Прием дублирования.

Формы подведения итогов.

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Соревнования.

**Ожидаемые результаты.**

*Обучающая цель:*

По окончании курса программы ребенок должен знать:

- Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке;

- Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;

- Влияние занятий физическими упражнениями, спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта, танцами на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.;

- Основные компоненты физической культуры личности;

- Развитие волевых и нравственных качеств;

- Основные приемы самоконтроля;

- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций;

- Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

- Дневник самоконтроля;

- Правила и назначения спортивных соревнований.
 *Воспитывающая цель:*

По окончании курса ребенок должен знать:

-Правила поведения на занятиях по физкультуре;

-Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

-Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку;

-Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Оздоровительная цель:*

Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости;

- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;

- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** |
| **Подвижные игры (36 часов)** |
| Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | 6 |
| Подвижные игры с предметами | 6 |
| Народные игры | 6 |
| Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола, волейбола, футбола | 6 |
| Подвижные игры по выбору учащихся | 12 |
| **Танцы (37 часа)** |
| Ритмика | 8 |
| Народный танец | 10 |
| Гимнастические пирамиды | 9 |
| Эстрадный танец | 10 |
| **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| Лыжные ходы | 8 |
| Спуски | 4 |
| Подъёмы | 4 |
| **Торможения** | 3 |
| Игры на лыжах | 5 |
| **Эстафеты на лыжах** | 4 |
| **Походы на лыжах** | 2 |
| **Фитнес-аэробика (37 часов)** |
| Танцевальная аэробика | 7 |
| Степ-аэробика | 6 |
| Фитбол (аэробика с мячом) | 6 |
| Стретчинг (упражнения на растягивание) | 7 |
| Спиннинг (аэробика на тренажёрах) | 6 |
| Пилатес | 5 |
| **Конькобежная подготовка (40 часов)** |
| Техника катания на коньках | 16 |
| Подвижные игры на коньках | 13 |
| Эстафеты на коньках | 11 |
| **Лёгкая атлетика (36 часов)** |
| Бег на короткие дистанции | 6 |
| Бег на длинные дистанции | 6 |
| Метание мяча в цель | 2 |
| Метание мяча на дальность | 2 |
| Прыжки в длину | 2 |
| Прыжки в высоту | 2 |
| Пешие прогулки и походы | 16 |
| **Итого часов:** | **216** |

**Рабочая программа**

Теоретическая часть

*По разделу «Подвижные игры»:*

Правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.

История зарождения ФК.

История подвижных игр разных народов.

*По разделу «Танцы»:*

Правила техники безопасности во время занятий танцами.

История зарождения ФК в России.

Танцы разных народов мира. Русский народный танец.

История современного танца.

*По разделу «Фитнес-аэробика»:*

Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.

Основные виды и направления аэробики.

Терминология в фитнес-аэробике.

*По разделу «Лыжная подготовка»:*

Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

Правила подбора лыж, палок, обуви и одежды для занятий лыжной подготовкой. Лыжная мазь.

Основные лыжные ходы. Виды спусков и подъёмов.

ЗОЖ и его положительное влияние на молодой организм.

*По разделу «Конькобежная подготовка»:*

Правила техники безопасности во время занятий на коньках.

Вредные привычки и их влияние на молодой организм.

Основы техники катания на коньках.

*По разделу «Лёгкая атлетика»:*

Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.

Допинги в спорте.

Основы техники, метания, прыжков, бега на короткие и длинные дистанции.

Выдающиеся лёгкоатлеты всех времён.

Практическая часть

*Раздел «Подвижные игры»:*

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания: «Шишки, белки, ели», «Попади в соседа», «Тропинка», «Светофор», «Мяч среднему», «Воробьи и вороны», «Художник», «Невод» и т.д.

Подвижные игры с предметами: «Мяч среднему», «Три палочки», «В обруч», «Один цвет», «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Салки с мячом», «Волк во рву», «Хвостики», «Рыбак и рыбки», и т.д.

Народные игры: «Жмурки», «Горелки», «Пятнашки», «Салки», «Хвост дракона» и т.д.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Вышибалы», «Очко», «33», «Кто быстрее», «Мяч в кругу» и т.д.

*Раздел «Танцы»:*

Основные термины. Ритмические упражнения. Основные движения и положения в танцах. Танцевальные связки и комбинации. Одиночный танец, перепляс. Парные и групповые танцы. Перестроения из шеренги в круг и колонну, из круга в колонну и шеренгу, из колонны в круг и шеренгу. Перестроения в диагональ. Парные и групповые гимнастические пирамиды.

*Раздел «Фитнес-аэробика»:*

Основные положения рук, ног, головы, туловища. Основные движения рук, ног, головы, туловища. Аэробика с мячом. Аэробика со степом. Упражнения на растягивание. Силовые упражнения. Статические упражнения. Дыхательные упражнения. Связки и комбинации.

*Раздел «Лыжная подготовка»:*

Классические лыжные ходы (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный). Коньковые лыжные ходы (полуконьковый, коньковый ход без отталкивания руками, двухшажный коньковый, одновременный одношажный коньковый, попеременный коньковый). Подъём «Полулесенкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ёлочкой». Спуски в низкой, средней, высокой стойке. Торможение «Полуплугом», «Плугом», «С помощью палок». Подвижные игры на лыжах: «Воробьи и вороны», «Светофор», «Кто за мной» и т.д. Пешие походы на лыжах до 10 км.

*Раздел «Конькобежная подготовка»:*

Техника катания на коньках. Торможение. Повороты. Езда задом. Подвижные игры на коньках: «Красный, синий, зелёный», «Один цвет», Все по местам» и т.д. Эстафеты на коньках.

*Раздел «Лёгкая атлетика»:*

Бег на дистанции 40 м., 60 м., 100 м., 300 м., 800 м. Челночный бег 4\* 9м. Кроссовый бег 1000 -2000 м. Метание малого мяча в неподвижную и движущуюся цель. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Пешие походы на 6-10 км.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Базарнов А.Г., Певгова Л.В.. – Игры детей народов Крайнего Севера. – М.: «Просвещение», 1987. – 231 с.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура «Просвещение».
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
5. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. / Под ред. О.И. Артёменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003. – 128 с.
6. Кобринский М. Е. Учебник легкая атлетика  «Тесей» 2005.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
8. Лях В. И. Программа по физкультуре Москва «Просвещение»2001г.
9. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
10. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
11. <http://www.fizkult-ura.ru/node/32412>
12. http://childish.fome.ru/main-2.html